

ПСИХОЛОГІЯ / ПСИХОЛОГИЯ

УДК 316.6:[355.23:159.9]

Юлія Карук
(Полтава, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Стаття присвячена аналізу особливостей психологічного супроводу сімей військовослужбовців, які стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожністю та адаптаційними викликами. Розглядаються методи підтримки, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, профілактику кризових ситуацій та зміцнення сімейних стосунків. Особлива увага приділяється роботі з посттравматичними стресовими розладами та реінтеграції військовослужбовців у цивільне життя. Наголошується на важливості створення груп взаємодопомоги та соціальної підтримки для забезпечення стабільності й комфорту в родині. Комплексний підхід до супроводу дозволяє знизити психоемоційне навантаження та покращити якість життя всіх членів сім'ї.

Ключові слова: психологічний супровід, сім'ї військовослужбовців, стрес, адаптація, соціальна підтримка.

The article is devoted to the analysis of the features of psychological accompanied by families of servicemen who face high levels of stress, anxiety and adaptation challenges. Supporting methods aimed at on stabilization of emotional state, prevention of crisis situations and strengthening of family relationships. Particular attention is given to work with post-traumatic stress disorders and reintegration of military personnel into civilian life. The importance of creating mutual assistance and social support groups to ensure stability and comfort in families is emphasized. A comprehensive approach to Support allows to reduce the psycho-emotional load and improve the quality of life of all family members.

Key words: psychological support, families of servicemen, stress, adaptation, social support.

Психологічний супровід – це процес надання психологічної підтримки та допомоги людям у різних життєвих ситуаціях, які викликають емоційні та психологічні труднощі. Цей підхід може використовуватися в різних контекстах, включаючи медичний, соціальний, освітній та професійний. Головна мета психологічного супроводу полягає в тому, щоб допомогти людям зрозуміти свої емоції, знайти способи подолання труднощів та розвинути стратегії для покращення їхнього благополуччя і якості життя.

Психологічний супровід може включати в себе індивідуальні консультації з психологом, групові сесії, сімейну терапію, навчання навичкам саморегуляції та способам впорядкування емоційного стресу. Він може також охоплювати практичні поради та рекомендації для подолання конкретних проблем та викликів [3].

Одним із перших прихильників наукового підходу до сім'ї був швейцарський вчений Йоганн Якоб Бахофен, який на початку XIX ст. опублікував своє дослідження «Материнське право», що вирізнялося унікальним підходом до сім'ї та її еволюції. Спираючись на дослідження численних письмових джерел, у тому числі стародавніх міфів, цей учений вважав, що історія сім'ї перш за все впливає з пріоритету прав жінки над сім'єю.

Окрему спеціальну теорію соціології – соціологію сім'ї – започаткував Льюїс Генрі Морган. Головна мета «Стародавнього суспільства» Л. Моргана (1877) – продемонструвати існування стародавнього суспільства. Вчений задумав наукову теорію еволюції, яка суперечила концепції її божественного походження. А. Конт вважає, що сім'я – це

скупчення об'єднань, засноване на інстинктах і емоційній прихильності. Найвизначнішою роллю сім'ї О. Конт відносив поширення традицій. Сім'я сприяє передачі поколінь через соціальні медіа, вона є найважливішою складовою суспільства, а інші компоненти є похідними від її створення. Склад і еволюція сім'ї задокументовані. І навпаки, людство має слідувати закону прогресивного розвитку, не порушуючи його руйнівними змінами, бо це надзвичайно шкодить сім'ї. Кожне наступне покоління несе відповідальність за передачу та вдосконалення як фізичних, так і духовних здібностей. Це процедура, яка зазвичай відбувається з типовим прогресом розвитку людини [1].

Сім'я вважається першорядною соціальною організацією, її досліджували такі класичні соціологи, як Е. Дюркгейм, М. Ковалевський, О. Конт, Б. Малиновський, Л. Морган, Ф. Ле Плас, П. Сорокін Г. Спенсер та ін. Проблеми сім'ї в науковій сфері Державного інституту проблем сім'ї та молоді, Українського інституту соціальних досліджень, Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, Інституту проблем виховання НАН України. України. наук України, Інститут психології присвячений пам'яті Г. С. Костюка, Інститут психології АН України та ін.

Основною проблемою соціології сім'ї є сім'я і шлюб [1]. Сім'я – це колектив, заснований на шлюбі або кровних зв'язках, усиновленні дітей, який пов'язаний спільною життєвою спільністю, обов'язком виховання дітей, допомогою між членами сім'ї. Крім того, це також вважається унікальною формою спілкування, групою осіб з обмеженою кількістю [2].

Н. Смелзер описує сім'ю як групу осіб, пов'язаних кровними зв'язками, шлюбом або усиновленням, які всі пов'язані спільним місцем проживання та відповідають за виховання дітей. Члени сім'ї часто живуть в одній квартирі. Сім'я повинна забезпечувати фізичне і духовне відтворення населення, тобто виконувати певну соціальну роль. Як один із найдавніших інститутів суспільства, він знаходиться в ядрі первісних видів, що передували класам, націям і державам. На початку розвитку суспільства стосунки між чоловіком і жінкою визначалися насамперед релігійно-культурними традиціями, які впливали з релігійно-моральних уявлень. З виникненням держави стало можливим формальне регулювання сімейних відносин [1].

Сім'я – це більш складна система відносин, ніж шлюб, вона зазвичай включає подружжя, їхніх дітей, а також інших членів сім'ї та близьких. Шлюб – це історично задокументована, санкціонована та регульована система спілкування між чоловіком і жінкою, яка описує їхні права та обов'язки один перед одним, а також перед їхніми дітьми та іншими членами сім'ї. Через шлюб суспільство регулює і карає сексуальну активність, визначає права та обов'язки подружжя і батьків. Основною метою шлюбу є створення системи правил, які регулюють взаємодію між подружжям, на відміну від сім'ї – це організація, яка також регулює взаємодію між батьками та дітьми [4]. Офіційне оформлення шлюбу вимагало обов'язків, які поширювалися як на подружжя, так і на державу. Це спонукало нас сформулювати соціальні правила, які б регулювали поведінку профспілки.

Психологічний супровід сімей військовослужбовців є складним і багатогранним процесом, що вимагає врахування специфіки умов, у яких перебуває родина. Основним аспектом є робота з високим рівнем стресу та тривожності, що виникає через постійне відчуття небезпеки та страх за життя і здоров'я близької людини, яка проходить службу. Це передбачає впровадження методик управління стресом, зокрема технік дихальної релаксації та психоосвітньої роботи, спрямованої на розуміння природи тривожних станів. Психологічний супровід також включає забезпечення емоційної підтримки в критичні моменти, пов'язані з підвищеною напругою, наприклад, під час виконання військових завдань або очікування звісток від військовослужбовця.

Іншою важливою складовою є допомога в адаптації до нових умов життя, коли один із членів родини перебуває поза домом. У таких випадках необхідним є формування нових моделей взаємодії в сім'ї, підтримка ролі відсутнього члена родини через збереження

емоційного зв'язку, а також сприяння стабільності сімейних стосунків. Це особливо важливо для дітей військовослужбовців, які можуть гостро переживати відсутність одного з батьків [3].

Особливу увагу приділяють роботі з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовця після повернення з місць бойових дій, що може суттєво вплинути на сімейну динаміку. У таких випадках психологи працюють не лише з самими військовими, але й із членами їхніх сімей, допомагаючи їм адаптуватися до змін у поведінці близької людини та надавати належну підтримку. Реінтеграція військовослужбовця в цивільне життя також передбачає відновлення його соціальної ролі, що може супроводжуватися труднощами як для самого ветерана, так і для його родини. У контексті довготривалої психологічної підтримки важливо враховувати необхідність створення груп взаємодопомоги для членів сімей військових. У таких групах люди, які мають подібний досвід, можуть ділитися переживаннями та отримувати емоційну підтримку. Крім того, актуальним є залучення до процесу психологічного супроводу соціальних працівників, освітян та інших фахівців, що забезпечують комплексний підхід до вирішення проблем сімей військовослужбовців [1].

Таким чином, психологічний супровід родин військовослужбовців є складним і багатоаспектним завданням, яке охоплює як підтримку в умовах підвищеного стресу, так і сприяння адаптації до змін у сімейних стосунках та соціальній динаміці.

У процесі психологічного супроводу сімей військовослужбовців важливо враховувати не лише актуальні проблеми, але й довготривалі наслідки впливу військової служби на психічний стан усіх членів родини. Особливу роль відіграє профілактика кризових станів, пов'язаних із емоційним вигоранням, хронічною тривогою та конфліктами у стосунках. Регулярна робота з фахівцем дає змогу мінімізувати ризики розвитку депресивних і тривожних розладів, як у дорослих членів сім'ї, так і в дітей, які особливо чутливі до психологічної атмосфери вдома. Під час надання допомоги сім'ям військових важливо дотримуватись індивідуалізованого підходу, оскільки кожна родина має унікальний досвід і реагує на виклики по-різному. У цьому контексті використання інструментів сімейної терапії сприяє поліпшенню взаєморозуміння між членами родини, розвитку навичок ефективного спілкування та подолання конфліктних ситуацій. Також особливого значення набуває навчання членів сім'ї способам емоційного саморегулювання та підтримки одне одного, що дозволяє зменшити психологічне навантаження [4].

Крім того, соціальна підтримка залишається невід'ємною складовою супроводу. Забезпечення доступу до громадських ініціатив, соціальних пілг та програм підтримки військових і їхніх родин може істотно покращити якість життя та зміцнити відчуття стабільності. Групи підтримки, зустрічі з іншими родинами військовослужбовців та спільні заходи дозволяють створити середовище, де члени родини почуваються зрозумілими й не ізольованими.

Отже, робота з сім'ями військовослужбовців потребує комплексного підходу, що враховує психологічні, соціальні та культурні аспекти їхнього життя. Це передбачає не лише кризову підтримку, але й довготривалу допомогу, спрямовану на адаптацію, профілактику психоемоційних розладів і зміцнення сімейних зв'язків. Успішний супровід сприяє не лише покращенню емоційного благополуччя родини, але й зміцненню соціального капіталу суспільства в цілому. Психологічний супровід є невід'ємною частиною підтримки сімей, особливо в ситуаціях, коли народжується хвора дитина. Він включає в себе різноманітні практичні заходи та психологічну підтримку, спрямовану на допомогу сім'ям у подоланні емоційних труднощів і адаптації до нового життєвого випробування.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми спеціальної психології та педагогіки: зб. наук. праць / наук. ред. Вишемирський В.С. та ін. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 202 с.
2. Алексеева В.І. Особистісно-орієнтовний підхід до дитини в умовах гуманізації освіти. *Виховна робота в школі*. 2019. № 8. С. 2–5.
3. Алексеєнко Т.Ф. Технології соціально-педагогічної роботи в територіальній громаді. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2004. № 2. С.19-24.
4. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Клевака Л. П.

*Людмила Комлик, Лілія Черновська
(Полтава, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ПІДЛІТКІВ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ З ЧИСЛА ВПО

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей переживання підлітками нормативної кризи займає найбільш важливу позицію у вивченні та прогнозуванні протікання вікової підліткової кризи, що, у свою чергу, може дозволити психологам надати допомогу в подоланні труднощів. Крім того, актуальність нашого дослідження підкріплюється зацікавленістю психологів у вивченні цієї теми, що, безумовно, відображає недостатність вже наявних знань про переживання сучасними підлітками кризи на фоні війни та вимушеного переселення.

Ключові слова: *криза, підлітки, особистість, стресові події, індивід.*

Studying the individual psychological characteristics of adolescents' experiences of normative crisis holds the most significant position in the study and prediction of the course of the adolescent age crisis, which, in turn, can allow psychologists to provide assistance in overcoming difficulties. Moreover, the relevance of our research is supported by the interest of psychologists in studying this topic, which undoubtedly reflects the insufficiency of existing knowledge about the experiences of modern adolescents facing a crisis against the backdrop of war and forced displacement.

Key words: *crisis, adolescent crisis, adolescents, teenagers, personality.*

Криза (від грец. krisis – рішення, поворотний пункт) – є одним із неминучих і необхідних моментів життя, однією з рушійних сил розвитку, у тому числі й розвитку особистості, групи, суспільства. Отже, з одного боку, криза – необхідна частина життя індивіда й суспільства, людства в цілому як організму.

Психологи розуміють кризу як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості. Характерно те, що людина не може здолати кризу способами, відомими їй із минулого досвіду. У клінічній теорії кризи це поняття зазвичай пов'язують із травматичною або катастрофічною подією.

Криза – це завжди момент вибору з декількох можливих альтернатив, вибору регресивного або прогресивного рішення в подальшому розвитку. Цей факт людство знало завжди. Він блискуче закодований у казках абсолютно всіх народів: це всім відома ситуація лицаря на роздоріжжі. Таким чином, криза – це завжди вибір між регресивним і прогресивним подальшим розвитком особистості. Від того, який саме вибір буде зроблено, залежить усе подальше життя індивіда.